

EFEKTIFITAS PENYULUHAN UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN SIKAP MENGHADAPI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

Febriyana Intan Aryati*, Witri Pratiwi**, Ricardi W. Alibasjah***

Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati*

Departemen Kedokteran Komunitas dan Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran Universitas
Swadaya Gunung Jati**

Departemen Obstetri dan Gynekologi, Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati***

*Email korespondensi: we3.borneo@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Dismenore merupakan nyeri haid yang umum dialami oleh remaja putri dan berpengaruh terhadap kualitas hidup. Pengetahuan remaja mengenai dismenore serta sikap menghadapinya berperan penting dalam kesehatan reproduksi remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap menghadapi dismenore pada remaja putri. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian *pre-eksperiment* menggunakan desain *one group pre-test post-test*. Sampel merupakan siswi kelas X dan XI SMAN 1 Kota Cirebon yang berusia 15-17 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner tervalidasi yang berisi pertanyaan mengenai pengetahuan dan sikap menghadapi dismenore. Penyuluhan diberikan menggunakan media *slide show power point*. **Hasil:** Sebelum dilakukan penyuluhan, mayoritas sampel penelitian memiliki tingkat pengetahuan yang baik (51%) dan tingkat sikap yang kurang (48%) tentang dismenore. Setelah dilakukan penyuluhan, semua sampel memiliki tingkat pengetahuan dan sikap yang baik tentang dismenore. Penyuluhan meningkatkan pengetahuan sebesar 27.37% ($p=0.0001$) dan sikap menghadapi dismenore sebesar 76.01% ($p=0.0001$). **Simpulan:** Penyuluhan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap menghadapi dismenore pada remaja putri. Kegiatan penyuluhan mengenai dismenore pada remaja dapat ditingkatkan dan dilakukan secara rutin untuk meningkatkan derajat kesehatan reproduksi remaja.

Kata Kunci: dismenore, penyuluhan kesehatan, pengetahuan, sikap, remaja putri

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea is a menstrual pain experienced commonly by female adolescents and affects the quality of life. Adolescent knowledge about dysmenorrhea and the attitude to face it play an important role in adolescent reproductive health. This study aims to analyze the effectiveness of health education to improve knowledge and attitudes to deal with dysmenorrhea in female adolescents. **Methods:** This study was a pre-experimental study using one group pre-test post-test design. The samples were X and XI grade students of SMAN 1 Cirebon City, aged 15-17 years. The sampling used simple random sampling technique. Data was collected through a validated questionnaire containing questions about knowledge and attitudes facing dysmenorrhoea. Health education was given through slide show power point media. **Result:** Before being given health education, the majority of the samples had good level of knowledge (51%) and lack of attitude toward dysmenorrhea (48%). After being given health education, all samples have good level of knowledge and attitude toward dysmenorrhea. Health education increased knowledge by 27.37% ($p=0.0001$) and attitude toward dysmenorrhea by 76.01% ($p = 0.0001$). **Conclusion:** Health education is effective in increasing knowledge and attitudes toward dysmenorrhea in female adolescents. Health education regarding dysmenorrhea in adolescents can be increased and carried out routinely to improve the adolescent reproductive health.

Keywords: dysmenorrhea, health education, knowledge, attitude, female adolescents

Latar Belakang

Dismenore merupakan nyeri saat haid yang umum terjadi pada remaja. Angka prevalensi dismenore pada kelompok usia reproduktif di

dunia diperkirakan sebesar 45-93% dan yang tertinggi adalah pada kelompok usia remaja.¹ Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kazama diketahui bahwa 46,8% remaja di

Jepang mengalami dismenore sedang-berat dan 17.7% mengalami dismenore berat.² Data mengenai angka prevalensi dismenore pada remaja di Indonesia masih sangat terbatas. Namun berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Juniar didapatkan data bahwa 87,5% remaja di Jakarta Pusat mengalami dismenore, diantaranya 20.48% nyeri ringan, 64.76% nyeri sedang dan 14.7% nyeri berat.³ Dismenore menyebabkan penurunan kualitas hidup pada remaja karena nyeri yang dirasakan memberikan pengaruh yang besar baik secara fisik, psikologis maupun sosial. Sebanyak 14-52% remaja putri di Amerika Serikat tidak dapat mengikuti kegiatan di sekolah dikarenakan dismenore. Terdapat 53% remaja putri di Australia dilaporkan mengalami keterbatasan dalam melakukan aktivitas di sekolah, olah raga dan aktivitas sosial karena dismenore.^{3, 4, 5, 6}

Terdapat 2 jenis dismenore, yaitu dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer merupakan nyeri haid tanpa penyakit organik. Dismenore primer dengan gejala ringan dapat menghilang dengan istirahat sedangkan dismenore sedang diperlukan obat penghilang nyeri.^{7, 8} Dismenore sekunder merupakan nyeri haid yang berhubungan dengan penyakit pada organ reproduksi, seperti endometriosis, adenomyosis dan lain-lain. Oleh karena itu, dismenore sekunder harus dikenali secara dini agar dapat diberikan tatalaksana yang tepat.^{5, 9, 10, 11}

Berdasarkan hal tersebut, pengetahuan remaja mengenai dismenore serta sikap menghadapinya berperan penting dalam kesehatan reproduksi remaja. Edukasi kesehatan melalui penyuluhan merupakan salah satu upaya promotif yang mengkombinasikan pengalaman belajar untuk meningkatkan pengetahuan dan mempengaruhi sikap seseorang.⁴ Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap menghadapi dismenore pada remaja putri.^{3, 8, 12, 13}

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian *pre experimental* dengan desain *one group pre-test post-test*. Sampel pada penelitian ini adalah siswi kelas X dan XI SMAN 1 Kota Cirebon yang berusia 15-17 tahun dan ditentukan menggunakan teknik *simple random sampling*. Besar sampel ditentukan dengan menggunakan rumus Slovin, yaitu

dengan jumlah populasi remaja putri kelas X dan XI SMAN 1 Kota Cirebon yang mengalami dismenore sebanyak 130 orang dan toleransi kesalahan 0.05, didapatkan jumlah minimal sampel penelitian sebesar 100 orang.

Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah remaja putri kelas X dan XI SMAN 1 Kota Cirebon yang mengalami nyeri haid dan hadir saat penelitian dilakukan. Kriteria eksklusi adalah remaja putri SMAN 1 Kota Cirebon yang tidak bersedia mengikuti penelitian berdasarkan *informed consent* dan atau *informed assent*.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan dan sikap menghadapi dismenore adalah kuesioner yang telah dilakukan uji reliabilitas dan validitas.

Sampel penelitian yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi diminta untuk mengisi kuesioner (*pre-test*). Selanjutnya sampel diberikan penyuluhan mengenai dismenore. Penyuluhan dilakukan oleh peneliti yang merupakan mahasiswa kedokteran tingkat 4 dengan menggunakan *slide show power point*. Materi penyuluhan berupa definisi, mekanisme, gejala, klasifikasi, penanganan dan hal-hal yang harus diperhatikan pada dismenore. Penyuluhan dilakukan selama 30 menit dan diakhiri dengan diskusi selama 15 menit. Setelah penyuluhan dilakukan, sampel diberikan *post-test*. Tingkat pengetahuan dan sikap dikategorikan kurang bila persentase jawaban benar $\leq 55\%$, cukup bila 56-74% dan baik $\geq 75-100\%$.

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etika Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati (*Ethical Approval* No. 27/EC/FKUGJ//II/2020).

Hasil penelitian

Terdapat 100 siswi yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Pada hasil penelitian ini, didapatkan rerata pengetahuan sampel sebelum penyuluhan sebesar 77.45 (± 9.54) dan rerata pengetahuan setelah penyuluhan sebesar 98.65 (± 3.00). Terdapat peningkatan yang signifikan dari pengetahuan sebesar 27.37% ($p=0.0001$).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata sikap sebelum penyuluhan sebesar 55.91 (± 13.62) dan rerata sikap setelah penyuluhan sebesar 98.41 (± 3.36). Terdapat peningkatan yang signifikan dari sikap menghadapi dismenore sebesar 76.01% ($p=0.0001$). (Tabel 1)

Pada penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar sampel memiliki pengetahuan yang cukup sebelum dilakukan penyuluhan (44%). Setelah dilakukan penyuluhan semua sampel memiliki pengetahuan yang baik. Sebagian besar sampel memiliki sikap

menghadapi dismenore yang kurang sebelum dilakukan penyuluhan (48%). Setelah dilakukan penyuluhan, semua sampel memiliki sikap menghadapi dismenore yang baik. (Tabel 2)

Tabel 1. Pengetahuan dan sikap menghadapi dismenore

Variabel	Rerata (SD)	Median (Min-Maks)	Nilai p*
Pengetahuan			
Sebelum Penyuluhan	72,45 (9,54)	75 (50-95)	0.0001
Setelah Penyuluhan	98,65 (3,00)	100 (85-100)	
Sikap			
Sebelum Penyuluhan	55,91 (13,62)	58,33 (25-91)	0.0001
Setelah Penyuluhan	98,41 (3,36)	100 (83-100)	

*Paired Sample T-test

Tabel 2. Tingkat pengetahuan dan sikap menghadapi dismenore (N=100)

Variabel	Sebelum Penyuluhan (%)	Setelah Penyuluhan (%)
Pengetahuan		
Kurang	5	0
Cukup	44	0
Baik	51	100
Sikap		
Kurang	48	0
Cukup	40	0
Baik	12	100

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukannya penyuluhan, mayoritas subjek penelitian memiliki tingkat pengetahuan yang baik (51%) dan sikap menghadapi dismenore yang kurang (48%). Hasil ini sejalan dengan sebuah penelitian yang dilakukan di Tasikmalaya, Jawa Barat, pada tahun 2017. Penelitian dengan desain deskriptif yang melibatkan 62 orang siswi SMP tersebut mendapatkan bahwa mayoritas subjek penelitiannya memiliki tingkat pengetahuan yang baik (50%). Namun penelitian tersebut tidak mengidentifikasi tingkat sikap dari subjek penelitiannya.⁵ Tingkat pengetahuan yang baik tentang dismenore pada mayoritas subjek penelitian ini mungkin disebabkan oleh kemudahan mengakses informasi tentang nyeri haid. Dengan kemajuan teknologi, berbagai informasi kesehatan yang valid dapat diakses dengan sangat mudah melalui *smartphone*. Lokasi penelitian dilakukan di lingkungan perkotaan sehingga penduduknya mudah mengakses layanan kesehatan bila diperlukan. Selain itu, petugas kesehatan di puskesmas juga mudah menjangkau

masyarakat di wilayah kerjanya. Adanya petugas khusus promosi kesehatan reproduksi remaja di puskesmas yang memberikan edukasi tentang berbagai permasalahan reproduksi remaja juga mendukung baiknya pengetahuan pada subjek penelitian ini.

Berkebalikan dengan tingkat pengetahuan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek penelitian memiliki tingkat sikap yang kurang tentang dismenore sebelum dilakukan penyuluhan. Hal ini mungkin berhubungan dengan orang lain yang dikenal dan dianggap penting karena seseorang cenderung memiliki sikap yang searah dengan sikap seseorang yang dianggapnya penting. Orang lain yang dianggap memiliki pengaruh penting antara lain orang tua, guru, dan teman sebaya. Mereka dapat membentuk sikap seorang individu dalam hal apapun, termasuk sikap dalam menghadapi dismenore.^{6,7}

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyuluhan efektif untuk meningkatkan pengetahuan tentang dismenore ($p=0.0001$) dan sikap dalam menghadapi dismenore ($p=0.0001$). Hasil ini sejalan dengan sebuah

penelitian di Manado, Sulawesi Utara, pada tahun 2017. Penelitian quasi eksperimental dengan desain *pre-test post-test control group design* yang melibatkan 30 orang ini menyimpulkan bahwa promosi kesehatan efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang dismenore dan penanganannya.^{8,9} Penelitian lain di Yogyakarta pada tahun 2018 juga mendapatkan hasil yang sama bahwa pendidikan kesehatan akan meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang dismenore.¹⁰ Mengenai metode yang tepat untuk pelaksanaan penyuluhan, sebuah penelitian di Surakarta, Jawa Tengah, pada tahun 2016 menyimpulkan bahwa metode ceramah (*one way audio only*) lebih efektif daripada metode audio visual.¹¹

Peningkatan pengetahuan dan sikap tentang dismenore ini penting untuk dilakukan karena beberapa penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap akan mempengaruhi perilaku atau tindakan remaja ketika mengalami dismenore. Tindakan yang salah akan menyebabkan dismenore tidak dapat diatasi dengan optimal dan meningkatkan risiko tidak terdeteksinya berbagai penyakit ginekologi mayor. Sebuah penelitian di Bekasi, Jawa Barat, pada tahun 2019 dengan

desain *cross sectional* menyimpulkan bahwa pengetahuan berhubungan dengan perilaku/tindakan seorang remaja dalam menghadapi dismenore.¹² Sebuah penelitian *cross sectional* di Deli Serdang, Sumatra Utara, pada tahun 2019 juga mendapatkan kesimpulan yang sama.¹³

Keterbatasan penelitian ini adalah tidak dilakukan *follow up* jangka menengah atau jangka panjang terhadap hasil penyuluhan yang telah dilakukan. Setelah penyuluhan dilakukan, seseorang akan mampu menjawab pertanyaan-pertanyaan pada kuesioner yang diberikan karena ilmu yang masih segar dalam ingatan. Namun hal ini tidak dapat mencerminkan tingkat pengetahuan dan sikap dalam jangka waktu menengah (beberapa minggu) atau jangka waktu panjang (beberapa bulan).

Simpulan

Penyuluhan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap menghadapi dismenore pada remaja putri. Kegiatan penyuluhan mengenai dismenore pada remaja dapat ditingkatkan dan dilakukan secara rutin untuk meningkatkan derajat kesehatan reproduksi remaja.

Daftar Pustaka

1. Bernardi M, Lazzeri L, Perelli F, Reis FM, Petraglia F. Dysmenorrhea and related disorders. *F1000Research*. 2017;6:1-7. doi:10.12688/f1000research.11682.1
2. Kazama M, Maruyama K, Nakamura K. Prevalence of dysmenorrhea and its correlating lifestyle factors in Japanese female junior high school students. *Tohoku J Exp Med*. 2015;236(2):107-113. doi:10.1620/tjem.236.107
3. Juniar D. Epidemiology of Dysmenorrhea among Female Adolescents in Central Jakarta. *Makara J Heal Res*. 2015;19(1). doi:10.7454/msk.v19i1.4596
4. World Health Organization (WHO). Health education. https://www.who.int/topics/health_education/en/. Accessed July 24, 2020.
5. Februanty. Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore. *J Ilm Kesehat Keperawatan*. 2017;17(1):157-65.
6. Nurul Hidayah Ur. Efektivitas Yoga Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja. 2015;2(2):1-8.
7. Azwar, S. (2013). Sikap Manusia: Teori Dan Pengukurannya. *Sikap Manusia: Teori Dan Pengukurannya*. <https://doi.org/10.1038/Cddis.2011.1>
8. Sabili Y, Fachlevy AF, Kesehatan F, Universitas M, Oleo H. Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *Fak Kesehat Masy Univ Halu Oleo*. 2017;2(6):1-14.
9. Ningsih, & Keintjem. Pengaruh Promosi Kesehatan Tentang Dysmenorhea Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri. *Jidan*, 2017 5(1).
10. W, Ni Wayan Kurnia W, Eviawati Wandira NK, Anisa MV. the Effect of Exercises on Primary Dysmenorrhea. 2015;4(November):60-5.
11. Winarni, W. *Efektifitas Ceramah Dan Audio Visual Dalam Peningkatan Pengetahuan Dismenorea Pada Siswi Sma*. Yogyakarta. 2016. Diambil Dari <http://Jurnal.Stikes-Aisyiyah.Ac.Id/Index.Php/Gaster/Article/View/120>

12. Fatmawati M, Riyanti E, Widjanarko B. Perilaku Remaja Puteri Dalam Mengatasi Dismenore (Studi Kasus Pada Siswi Smk Negeri 11 Semarang) Meliana. Fak Kesehat Masy. 2016;4(1):1–8.
13. Larasati T, Alatas F. Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. 2015;5(September):79–84.